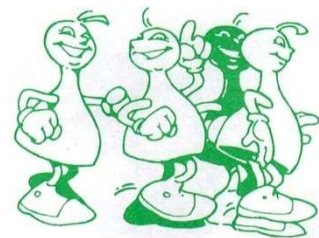




Les 1000 Pattes

LE BULLETIN D'INFOS



de janvier



Albert LEMAITRE, Président, · Ghislaine LABERTRANDE, Vice-présidente, Jean-Pierre THIALIER, Vice-président, en charge de la relation avec le C.E. de la SEPR, · Annick ESCARGUEIL, Trésorière, · Bernard TOURTOIS, CHASTEL, Secrétaire, Lucien SERRE, Secrétaire adjoint.

Voyons quel est donc le programme

 *de ce début d'année?*

Sommaire

- 1- Le calendrier de début 2015
- 2- Les adhésions 2015
- 3- Les festivités 1000 pattesques
- 4- Les inscriptions mode d'emploi...
- 5- Et toujours ...les Infos diverses !

Liste des prochaines courses
sélectionnées par le club

CAVEIRAC	10 janvier
UZES	07 février
LE THOR	07 mars
GADAGNE	15 mars
LE PONTET	05 avril
CABRIERES	19 avril
SARRIANS	03 mai
CHUSCLAN	17 mai



BONNE ANNEE à tous!

*Que cette année festive soit avant
tout celle de
la convivialité et de l'amitié !*



*de votre confiance et de
votre enthousiasme communicatif!*



WUKEZ

1 – Le calendrier de début 2015 :



: Inscription groupée + participation de l'association sur le tarif du dossard

Le programme des prochains coups de cœur ...



Samedi 10/01/2015 à 15h : 27^{ème} Foulées du château Caveirac



Attention course limitée à 1000 participants

Foulées du château Caveirac

*Parcours de **10km200** : 30% goudron 70% chemins*

« Les chemins vous emmènent jusqu'à la crête dominant Caveirac et de là vous pouvez apercevoir le Mont Ventoux, La Grande Motte, Les Alpilles, le Pic ST Loup, le Mont Aigoual, vous reviendrez par la Font d'Arques avant un retour sur le goudron et la ligne droite d'arrivée qui mène au château »

Bulletin d'inscription en ligne jusqu'au 02/01 ! vite !



Samedi 7 février 2015 à 15h : 6^{ème} UZES ENDURANCE RUN

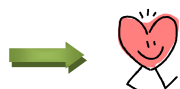


Course nature de 12km très sympa !

Départ à 15h de la salle polyvalente à Uzès Evêché



Bulletin d'inscription en ligne !



Samedi 07 mars 2015 : LE THOR - 20^{ème} foulée du Chasselas

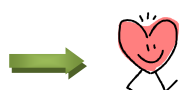


Label Challenge du nombre! Soyons nombreux !

Courses de 13km et 5 Km, marche sportive de 8 Km courses enfants de 990 m.

Les parcours sillonnent la campagne, les bords de Sorgue et la belle colline de Thouzon. Des animations accompagnent les coureurs. Impressionnant buffet à l'arrivée.

De nombreuses récompenses dont un challenge du nombre bien fourni !



15/03/15 : La foulée des Félibres à Châteauneuf de Gadagne

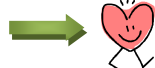


Un grand classique également chez nos voisins

13.5 km le 15 mars 2015



Label Challenge du nombre! Soyons nombreux !



05/04/15 : Les



du Pontet

A domicile !

→  **19/04/15 : La Farigoulette Cabrières d'avignon 13km et 8 km + course enfants**



Départ course enfants 8H30.
Départ du 8 et 13 Km à 9H00.

lieu de RDV : Forêt des cèdres

→  **03/05/15 : Les Garriguettes**



à Sarrians 13km et 6km

→  **17/05/15 : 6^{ème} monotrace pour deux châteaux de Chusclan**



TRAILS

Horaire de premier départ : 09h00

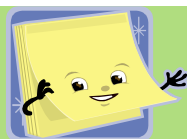
Distances exactes 13-25 km

Dénivelés circuit 550-800 m

Informations sur l'épreuve : Trails tracés sur deux magnifiques parcours où vous trouverez 80% de sentiers en monotraces, en sous bois, sur le sable, les cailloux ou bien les feuilles mortes.

Un départ sur le pont enjambant la Cèze. Des dénivelés de + 550 et +800m, et pour finir la traversée de la Cèze avant une arrivée sur le stade.

Ce programme sera complété au fur et à mesure...



AUTRES SUGGESTIONS !

En dehors de la sélection de courses dont les inscriptions groupées sont organisées par le club, ci-dessous, d'autres suggestions mais en inscription individuelle :

Chacun est libre de s'organiser et de se composer un programme à la carte suivant ses objectifs (préparation marathon, saison de courses nature...).

Ces suggestions complémentaires peuvent vous permettre de vous organiser en covoiturage.

Si vous avez d'autres idées, n'hésitez-pas à nous les communiquer !

Retrouvez nos suggestions sur le site...



Pensez à vous inscrire « 1000 pattes du Pontet » sur les courses et pas millepattes ou 1000 pattes TOUT COURT ou... pour les challenges du nombre et pour pouvoir récupérer vos performances plus aisément !

N'oubliez pas de porter vos magnifiques tenues lors des courses pour représenter l'association. De plus, cela facilite le repérage pour les supporters... et les photographes !

...En ligne EGALEMENT sur le site... le calendrier de toutes les courses



2 – Les adhésions 2015

Janvier, c'est aussi le mois des adhésions !



Nous récupérons vos bulletins d'adhésion avec :

- 1/ le règlement de 33 € par adhérent (10 € par adhérent enfant de – 15 ans).
- 2/ le certificat médical de non contre-indication à la course à pieds en compétition de moins d'un an pour les coureurs. **(Certificat à renouveler à échéance).**

Rappel : Pour bénéficier des participations et du tarif adhérent, il faut être à jour de sa cotisation

3 – Les festivités 1000 pattesque

RETENEZ-BIEN CES RDV !



Samedi 28/03/2015 prochaine soirée 1000 pattesque



Dimanche 07/06/2015 journée 1000 pattesque des 20 ans du club – Détails à venir...

4 - LES INSCRIPTIONS EN LIGNE / MODE D'EMPLOI ...

Les inscriptions en ligne sur le site : facile, rapide, c'est génial quoi !

1 – inscrivez-vous sur le site

2 - adressez votre règlement à un membre du bureau



Réglez vos inscriptions dans les délais et **INSCRIVEZ l'objet du paiement au dos du chèque**

Pour éviter des tracasseries inutiles au bureau et à la trésorière évitez absolument les règlements en monnaie sonnante et trébuchante !!!

3- Ayez toujours une copie de votre certificat médical le jour de la course
pour retirer votre dossard si on vous le demande



**Annulation possible jusqu'à la date limite d'inscription par le Club
(Remboursement des paiements effectués)**

*Au delà, en cas d'empêchement de votre part, si vous ne pouvez pas être remplacé par un autre adhérent,
les frais d'inscription et la participation du club resteront à votre charge.*

Et toujours...



Les résultats des dernières courses sur le site des 1000 pattes



A TOUS LES PARTICIPANTS ! Vous êtes de plus nombreux à participer et à bénéficier du tarif club !

Félicitations pour tous les podiums !



Ne ratez pas tous les autres résultats sur le site du club...



Retrouvez l'intégralité des traces de baskets 1000 pattes!

5 – Les infos diverses



➤ Les fractionnés reprennent à partir du 7 janvier 2015 :

Rendez vous le mercredi soir à 18h30 sur le parking de l'école Charles de Foucault pour une séance « spécifique ».



➤ **Rappel :** Nous avons besoin de votre certificat médical datant de moins d'un an :

- des raisons de sécurité et de responsabilité car nous ne sommes affiliés à aucune fédération sportive
- vous permettre de le retrouver rapidement sur le site
- l'envoyer avec les inscriptions groupées, sans vous le demander à chaque fois

Mais, ayez-en, toujours un sur vous, le jour de la compétition, il pourrait vous être réclamé contre remise du dossard



Le certificat médical est à renouveler à échéance ! Un mail d'alerte vous sera envoyé. Pensez-y.

8 – Et tout le reste...



Bienvenue à tous nos new pattes



➤ rejoignez le groupe **facebook** des 1000 pattes

En attendant, n'oubliez pas :

➤ de consulter régulièrement le blog : <http://1000pattes.sportblog.fr/>
abonnez-vous à la newsletter

➤ et le site internet : <http://1000pattesdupontet.free.fr/>



Vos avis et suggestions nous intéressent : Vous pouvez les envoyer à l'adresse mail des 1000 pattes : 1000pattesdupontet@free.fr

